

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serrek homo.o smaku naturalnym z zieleni 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serrek homo.o smaku naturalnym z zieleni 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serrek homo.o smaku naturalnym z zieleni 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Galaretka o smaku brzoskwinowym 150 g Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serrek homo.o smaku naturalnym z zieleni 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serrek homo.o smaku naturalnym z zieleni 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Galaretka o smaku brzoskwinowym 150 g Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	II SN							Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)			
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasztolito jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 150 g (GOR, KOMPOT) owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasztolito jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 100 g (GOR, KOMPOT) owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Kasztolito jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 150 g (GOR, KOMPOT) owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasztolito jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasztolito jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasztolito jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasztolito jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sytko 200 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 60 g (JAJ, JEJCZ.) Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Salatka szwedzka () 75 g (GOR, KUKI) pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasztolito jęczmiennie z warzywami wiegetariańskie () 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Salatka szwedzka () 150 g (GOR, KOMPOT) owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasztolito jęczmiennie z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JEJCZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	
	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 60 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 60 g Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 60 g (SEL.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 20 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 60 g (SEL.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Baton szynkowy z kurczak 60 g (_ może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata lodowa 20 g
PN	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (_ może zawierać: MLE.)		Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (_ może zawierać: MLE.)		Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Przecier owocowo-warzywny jabłko-malina-burak 120g 1 szt (_ może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ.) Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2121,67 kcal; Białko ogółem: 66,60 g; Tłuszcz: 64,57 g; Kw. tł. nasy: 30,69 g; Węglowodany ogółem: 320,93 g; W tym cukry: 79,59 g; Błonnik pok.: 28,64 g; Sól: 10,02 g;	Wartość energetyczna: 2331,55 kcal; Białko ogółem: 66,38 g; Tłuszcz: 79,55 g; Kw. tł. nasy: 35,57 g; Węglowodany ogółem: 348,71 g; W tym cukry: 90,60 g; Błonnik pok.: 30,02 g; Sól: 9,12 g;	Wartość energetyczna: 2107,51 kcal; Białko ogółem: 81,51 g; Tłuszcz: 55,32 g; Kw. tł. nasy: 13,82 g; Węglowodany ogółem: 336,71 g; W tym cukry: 84,71 g; Błonnik pok.: 32,27 g; Sól: 10,14 g;	Wartość energetyczna: 2097,80 kcal; Białko ogółem: 69,82 g; Tłuszcz: 67,20 g; Kw. tł. nasy: 24,17 g; Węglowodany ogółem: 315,98 g; W tym cukry: 57,65 g; Błonnik pok.: 28,33 g; Sól: 7,27 g;	Wartość energetyczna: 2288,19 kcal; Białko ogółem: 72,04 g; Tłuszcz: 72,87 g; Kw. tł. nasy: 27,77 g; Węglowodany ogółem: 345,70 g; W tym cukry: 85,70 g; Błonnik pok.: 26,70 g; Sól: 4,75 g;	Wartość energetyczna: 2881,16 kcal; Białko ogółem: 123,75 g; Tłuszcz: 95,23 g; Kw. tł. nasy: 39,52 g; Węglowodany ogółem: 395,88 g; W tym cukry: 99,32 g; Błonnik pok.: 32,88 g; Sól: 10,06 g;	Wartość energetyczna: 2288,19 kcal; Białko ogółem: 72,04 g; Tłuszcz: 72,87 g; Kw. tł. nasy: 27,77 g; Węglowodany ogółem: 345,70 g; W tym cukry: 85,70 g; Błonnik pok.: 26,70 g; Sól: 4,75 g;	Wartość energetyczna: 1942,97 kcal; Białko ogółem: 82,53 g; Tłuszcz: 63,74 g; Kw. tł. nasy: 25,07 g; Węglowodany ogółem: 278,24 g; W tym cukry: 34,81 g; Błonnik pok.: 37,16 g; Sól: 9,97 g;	Wartość energetyczna: 2304,14 kcal; Białko ogółem: 58,19 g; Tłuszcz: 69,33 g; Kw. tł. nasy: 30,88 g; Węglowodany ogółem: 344,05 g; W tym cukry: 87,89 g; Błonnik pok.: 18,30 g; Sól: 6,67 g;	Wartość energetyczna: 2237,80 kcal; Białko ogółem: 53,70 g; Tłuszcz: 69,33 g; Kw. tł. nasy: 34,71 g; Węglowodany ogółem: 361,84 g; W tym cukry: 96,40 g; Błonnik pok.: 31,93 g; Sól: 7,52 g;	Wartość energetyczna: 2893,91 kcal; Białko ogółem: 126,31 g; Tłuszcz: 97,22 g; Kw. tł. nasy: 40,55 g; Węglowodany ogółem: 394,55 g; W tym cukry: 86,33 g; Błonnik pok.: 34,08 g; Sól: 10,93 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzykowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szywnikowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szywnikowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tl 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szywnikowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szywnikowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szywnikowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor b/skórki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szywnikowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szywnikowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szywnikowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szywnikowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
	II/SN								Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	Obiad	Barszcz czerwony z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surowka z kapusty białej i czerwonej 75 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surowka z kapusty białej i czerwonej 75 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surowka z kapusty białej i czerwonej 75 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 75 g Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surowka z kapusty białej i czerwonej 75 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surowka z kapusty białej i czerwonej 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 75 g (SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surowka z kapusty białej i czerwonej 75 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem (I) 75 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z suszu 250 ml	
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Kefir 1,5% tl 150g 1 Por (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 20 g (MLE)	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sledz z cebulką w oleju 80 g (RYB) Pierogi z kapuscią i grzybami* 150 g (GLU PSZ) Kapusta z grochem (I) 100 g Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) (I) 80 g (RYB) Pierogi z kapuscią i grzybami* 150 g (GLU PSZ) Kapusta z grochem (I) 100 g Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tl 15 g Ryba w galarecie (Miruna) (I) 80 g (RYB) Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) (I) 80 g (RYB) Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) (I) 80 g (RYB) Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) (I) 80 g (RYB) Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) (I) 80 g (RYB) Pierogi z serem* 150 g (GLU PSZ, MLE) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) (I) 80 g (RYB) Pierogi z kapuscią i grzybami* 150 g (GLU PSZ) Dzemi 25 g 3szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) (I) 80 g (RYB) Pierogi z kapuscią i grzybami* 150 g (GLU PSZ) Kapusta z grochem (I) 100 g Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ryba w galarecie (Miruna) (I) 80 g (RYB) Pierogi z kapuscią i grzybami* 150 g (GLU PSZ) Kapusta z grochem (I) 100 g Makowiec 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szywnka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (S0J) Salata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Mandarynka 1 szt Szywnka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (S0J) Salata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		
		Wartość energetyczna: 2734.60 kcal; Białko ogółem: 86.26 g; Tłuszcz: 80.45 g; Kw. tl. nasy: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 404.45 g; W tym cukry: 75.74 g; Błonnik pok.: 34.41 g; Sól: 9.24 g;	Wartość energetyczna: 2708.80 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz: 71.65 g; Kw. tl. nasy: 24.27 g; Węglowodany ogółem: 430.64 g; W tym cukry: 76.67 g; Błonnik pok.: 34.94 g; Sól: 8.02 g;	Wartość energetyczna: 2279.50 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 54.21 g; Kw. tl. nasy: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 380.90 g; W tym cukry: 79.54 g; Błonnik pok.: 35.83 g; Sól: 6.55 g;	Wartość energetyczna: 2732.91 kcal; Białko ogółem: 101.98 g; Tłuszcz: 65.99 g; Kw. tl. nasy: 26.76 g; Węglowodany ogółem: 443.16 g; W tym cukry: 88.77 g; Błonnik pok.: 34.65 g; Sól: 7.88 g;	Wartość energetyczna: 2854.14 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 61.96 g; Kw. tl. nasy: 24.67 g; Węglowodany ogółem: 475.11 g; W tym cukry: 113.51 g; Błonnik pok.: 30.51 g; Sól: 5.57 g;	Wartość energetyczna: 3126.53 kcal; Białko ogółem: 136.34 g; Tłuszcz: 69.96 g; Kw. tl. nasy: 28.28 g; Węglowodany ogółem: 497.71 g; W tym cukry: 123.99 g; Błonnik pok.: 36.07 g; Sól: 9.22 g;	Wartość energetyczna: 2773.95 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tl. nasy: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2339.06 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 67.75 g; Kw. tl. nasy: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; W tym cukry: 111.68 g; Błonnik pok.: 28.07 g; Sól: 5.42 g;	Wartość energetyczna: 2365.48 kcal; Białko ogółem: 69.49 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kw. tl. nasy: 21.37 g; Węglowodany ogółem: 382.83 g; W tym cukry: 105.06 g; Błonnik pok.: 26.71 g; Sól: 3.66 g;	Wartość energetyczna: 2754.65 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tl. nasy: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 470.24 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 36.14 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 3005.73 kcal; Białko ogółem: 118.92 g; Tłuszcz: 77.72 g; Kw. tl. nasy: 29.55 g; Węglowodany ogółem: 470.24 g; W tym cukry: 85.57 g; Błonnik pok.: 38.91 g; Sól: 10.63 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna
2024-12-25 środa	<p>Sniadanie</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 70 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 70 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 70 g Rozszonka 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateřingowa z/c 250 ml 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Rozszonka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Rozszonka 10 g Pomidor b/śkórki 70 g Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 70 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 70 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 70 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab gotowany 60 g Ogórek kiszony 70 g Herbata ekspresowa owocowa Cateřingowa z/c 250 ml 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 70 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa na mleku z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 70 g Rozszonka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ) Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)</p>
	<p>II SN</p> <p>Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto piernik 50 g (GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto piernik 50 g (GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JEJCZ)</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 150 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU PSZ, JAJ)</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Marchew gotowana z olejem () 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kollet z fasoli i marchwi () 100 g (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml</p>
<p>PD</p> <p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Budyn o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE)</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Jabłko 1 szt 1 szt</p>	
<p>Kolacja</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Mięso z szynki wieprzowej 60 g Salatka jarzynowa z olejem () 100 g (SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 120 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mięso z szynki wieprzowej 60 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	
<p>PN</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g</p>	<p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</p>	<p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 0,33l 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzony pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 5 g</p>	<p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wiśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2335.58 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 80.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; Węglowodany ogółem: 320.84 g; W tym cukry: 56.96 g; Błonnik pok.: 27.29 g; Sól: 9.93 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2428.86 kcal; Białko ogółem: 95.84 g; Tłuszcz: 82.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; Węglowodany ogółem: 337.48 g; W tym cukry: 74.33 g; Błonnik pok.: 28.61 g; Sól: 9.88 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2172.29 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; Węglowodany ogółem: 305.30 g; W tym cukry: 60.86 g; Błonnik pok.: 30.39 g; Sól: 7.34 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2506.53 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 78.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 55.65 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 9.54 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2441.98 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 102.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 340.58 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 11.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 3078.00 kcal; Białko ogółem: 140.76 g; Tłuszcz: 102.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.29 g; Węglowodany ogółem: 387.41 g; W tym cukry: 74.30 g; Błonnik pok.: 32.65 g; Sól: 11.35 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2152.42 kcal; Białko ogółem: 96.59 g; Tłuszcz: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; Węglowodany ogółem: 302.84 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 21.91 g; Sól: 6.99 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2280.59 kcal; Białko ogółem: 109.21 g; Tłuszcz: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 283.25 g; W tym cukry: 42.29 g; Błonnik pok.: 34.51 g; Sól: 9.81 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2254.28 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz: 81.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 296.57 g; W tym cukry: 65.38 g; Błonnik pok.: 21.14 g; Sól: 4.03 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2363.54 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz: 84.19 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g; W tym cukry: 80.19 g; Błonnik pok.: 32.28 g; Sól: 8.29 g;</p>	<p>Wartość energetyczna: 2796.19 kcal; Białko ogółem: 127.77 g; Tłuszcz: 102.61 g; Kw. tł. nasy.: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 355.12 g; W tym cukry: 62.55 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 13.16 g;</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzykowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.90% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Ciastka różne 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	
	II Szt							Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Karczek pieczony 60 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Karczek pieczony 60 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Karczek pieczony 60 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Karczek pieczony 60 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 60 g (PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Karczek pieczony 60 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej 60 g (PSZ.) Zrazik wieprzowy gotowany mielony 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej 60 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Karczek pieczony 60 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Bitka z szynki wieprzowej 60 g (GLU PSZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Karczek pieczony 60 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Szyńska wieprzowa gotowana 60 g Sos pomidorowy (bez glutenu) 100 ml Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bitka z szynki wieprzowej 60 g (GLU PSZ.) Sos meksykański 100 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g		Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	Galaretko o smaku brzoskwiowym 150 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Zurawina do mięs 20 g (SOZ.) Ogórek kiszony 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Schab gotowany 60 g Ogórek kiszony 60 g Zurawina do mięs 20 g (SOZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/orki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/orki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/orki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor b/orki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 60 g Ogórek kiszony 60 g Zurawina do mięs 20 g (SOZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab gotowany 60 g Ogórek kiszony 60 g Zurawina do mięs 20 g (SOZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 60 g Zurawina do mięs 20 g (SOZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szyńska szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 60 g Zurawina do mięs 20 g (SOZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ozём 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ozём 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska dobowo drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska dobowo drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ozём 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ozём 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Ozём 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyńska dobowo drobowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 2079.35 kcal; Białko ogółem: 72.83 g; Tłuszcz: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; Węglowodany ogółem: 335.02 g; W tym cukry: 86.78 g; Błonnik pok.: 26.94 g; Sól: 9.93 g;	Wartość energetyczna: 2439.79 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz: 70.42 g; Kw. tł. nasy.: 36.49 g; Węglowodany ogółem: 384.39 g; W tym cukry: 106.85 g; Błonnik pok.: 27.61 g; Sól: 10.00 g;	Wartość energetyczna: 2351.20 kcal; Białko ogółem: 94.92 g; Tłuszcz: 54.04 g; Kw. tł. nasy.: 16.29 g; Węglowodany ogółem: 382.86 g; W tym cukry: 115.44 g; Błonnik pok.: 26.06 g; Sól: 6.95 g;	Wartość energetyczna: 2114.25 kcal; Białko ogółem: 75.30 g; Tłuszcz: 51.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; Węglowodany ogółem: 349.12 g; W tym cukry: 90.14 g; Błonnik pok.: 29.87 g; Sól: 9.27 g;	Wartość energetyczna: 2410.30 kcal; Białko ogółem: 85.53 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 381.84 g; W tym cukry: 107.99 g; Błonnik pok.: 20.59 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2932.67 kcal; Białko ogółem: 142.62 g; Tłuszcz: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.59 g; Węglowodany ogółem: 417.79 g; W tym cukry: 137.30 g; Błonnik pok.: 29.77 g; Sól: 11.38 g;	Wartość energetyczna: 2278.23 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; Węglowodany ogółem: 356.95 g; W tym cukry: 107.62 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 7.48 g;	Wartość energetyczna: 1809.84 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; Węglowodany ogółem: 254.84 g; W tym cukry: 27.16 g; Błonnik pok.: 32.77 g; Sól: 10.33 g;	Wartość energetyczna: 2398.24 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; Węglowodany ogółem: 372.35 g; W tym cukry: 114.62 g; Błonnik pok.: 20.43 g; Sól: 3.39 g;	Wartość energetyczna: 2885.70 kcal; Białko ogółem: 88.02 g; Tłuszcz: 109.51 g; Kw. tł. nasy.: 61.95 g; Węglowodany ogółem: 396.52 g; W tym cukry: 105.51 g; Błonnik pok.: 25.74 g; Sól: 8.06 g;	Wartość energetyczna: 2838.67 kcal; Białko ogółem: 130.96 g; Tłuszcz: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 40.39 g; Węglowodany ogółem: 417.13 g; W tym cukry: 131.81 g; Błonnik pok.: 32.26 g; Sól: 12.81 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna		
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Mandarynka 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Waflle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Kefir 1.5% tł 150g 1 Por (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Mandarynka 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jabłko 1 szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem z/c 250 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g	
	II/SN							Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLUPSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLUPSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (GLUPSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (GLUPSZ, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 75 g (SEL)	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL)	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 300 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta (bez glutenu) 300 g (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 400 g (GLU PSZ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surowka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g	
	PD		Chrupki kukurydziane 25 g		Chrupki kukurydziane 25 g	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g	Surowka z selera i marchwi z olejem () b/c 100 g (SEL)	Chrupki kukurydziane 25 g			
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor białokórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor białokórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor białokórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor białokórki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Mięso z szynki wieprzowej 60 g Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Rukola 10 g Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN		Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt					Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jablko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g		
		Wartość energetyczna: 2253.63 kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 73.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 335.49 g; W tym cukry: 76.55 g; Błonnik pok.: 27.65 g; Sól: 6.41 g;	Wartość energetyczna: 2374.68 kcal; Białko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz: 75.42 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; Węglowodany ogółem: 357.91 g; W tym cukry: 79.58 g; Błonnik pok.: 27.54 g; Sól: 6.38 g;	Wartość energetyczna: 2247.11 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 12.68 g; Węglowodany ogółem: 371.40 g; W tym cukry: 66.25 g; Błonnik pok.: 32.17 g; Sól: 7.27 g;	Wartość energetyczna: 2002.93 kcal; Białko ogółem: 67.55 g; Tłuszcz: 53.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g; W tym cukry: 81.50 g; Błonnik pok.: 23.76 g; Sól: 6.05 g;	Wartość energetyczna: 2172.64 kcal; Białko ogółem: 77.49 g; Tłuszcz: 55.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; Węglowodany ogółem: 346.41 g; W tym cukry: 80.95 g; Błonnik pok.: 21.13 g; Sól: 4.72 g;	Wartość energetyczna: 2632.91 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 393.32 g; W tym cukry: 95.21 g; Błonnik pok.: 27.62 g; Sól: 8.65 g;	Wartość energetyczna: 2161.23 kcal; Białko ogółem: 77.06 g; Tłuszcz: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 349.21 g; W tym cukry: 87.48 g; Błonnik pok.: 20.51 g; Sól: 4.60 g;	Wartość energetyczna: 2076.14 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 263.50 g; W tym cukry: 43.50 g; Błonnik pok.: 42.13 g; Sól: 7.56 g;	Wartość energetyczna: 2063.68 kcal; Białko ogółem: 60.16 g; Tłuszcz: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; W tym cukry: 78.32 g; Błonnik pok.: 18.65 g; Sól: 1.77 g;	Wartość energetyczna: 2316.72 kcal; Białko ogółem: 75.14 g; Tłuszcz: 71.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; Węglowodany ogółem: 354.64 g; W tym cukry: 84.63 g; Błonnik pok.: 25.45 g; Sól: 5.31 g;	Wartość energetyczna: 2734.43 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 71.47 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 406.95 g; W tym cukry: 76.31 g; Błonnik pok.: 30.83 g; Sól: 9.54 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 60 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapekany drobiowy 60 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ) Pomidor 70 g Salata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bulka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapekany drobiowy 60 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata lodowa 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet zapekany drobiowy 60 g (MLE) Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEZC.) Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE) Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
USN							Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)				
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 75 g (GOR) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 50 g (GOR) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mlek) () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 75 g (GOR) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Klopsik wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ) Marchew oprószana z olejem () 50 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 75 g (GOR) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wieprzowy (bez glutenu) 150 g (GLU PSZ) Salatka szwedzka z olejem b/c 75 g (GOR) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Salatka szwedzka z olejem b/c 75 g (GOR) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
PD		Banan 1szt. 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Banan 1szt. 1 szt	Jabiko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cięcieliną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cięcieliną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt (GOR) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Buraczki gotowane plastery () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Buraczki gotowane plastery () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cięcieliną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Buraczki gotowane plastery () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (SOJ) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cięcieliną homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Buraczki gotowane plastery () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 szt (MLE) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 szt (MLE) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200ml, 3.5% tł 1 szt (MLE) Rogal masłany 50g. 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		
	Wartość energetyczna: 2573.08 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz: 89.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 341.70 g; W tym cukry: 46.80 g; Błonnik pok.: 26.57 g; Sól: 8.38 g;	Wartość energetyczna: 2882.21 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; Węglowodany ogółem: 414.51 g; W tym cukry: 102.74 g; Błonnik pok.: 29.36 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2317.75 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz: 66.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.04 g; Węglowodany ogółem: 346.82 g; W tym cukry: 74.40 g; Błonnik pok.: 27.10 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 2273.10 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g; W tym cukry: 53.74 g; Błonnik pok.: 20.66 g; Sól: 7.31 g;	Wartość energetyczna: 2620.95 kcal; Białko ogółem: 104.65 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; Węglowodany ogółem: 404.11 g; W tym cukry: 111.05 g; Błonnik pok.: 19.91 g; Sól: 6.11 g;	Wartość energetyczna: 3290.60 kcal; Białko ogółem: 142.46 g; Tłuszcz: 106.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 434.37 g; W tym cukry: 76.77 g; Błonnik pok.: 28.62 g; Sól: 8.90 g;	Wartość energetyczna: 2519.19 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 79.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; Węglowodany ogółem: 382.68 g; W tym cukry: 110.64 g; Błonnik pok.: 18.82 g; Sól: 6.01 g;	Wartość energetyczna: 2231.21 kcal; Białko ogółem: 93.95 g; Tłuszcz: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 332.14 g; W tym cukry: 32.48 g; Błonnik pok.: 38.07 g; Sól: 8.61 g;	Wartość energetyczna: 2402.36 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 425.43 g; W tym cukry: 112.19 g; Błonnik pok.: 14.96 g; Sól: 4.08 g;	Wartość energetyczna: 2638.78 kcal; Białko ogółem: 73.66 g; Tłuszcz: 75.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; Węglowodany ogółem: 429.45 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 33.86 g; Sól: 7.40 g;	Wartość energetyczna: 3275.08 kcal; Białko ogółem: 131.73 g; Tłuszcz: 110.66 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; Węglowodany ogółem: 429.45 g; W tym cukry: 74.48 g; Błonnik pok.: 31.21 g; Sól: 8.65 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna		
2024-12-29 niedziela	SN	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Szynkowa drobowa drobiowa kielbasa gruboziarnobiona 60 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Mixsałat 10 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek 40 g (MLE) Szynka kostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	
			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)										
2024-12-29 niedziela	PD	Obiad	Pieczarkowka z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowka z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (dieta) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (dieta) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Pulpet wieprzowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Dymna duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (dieta) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Dymna duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowka z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Schab gotowany 60 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pieczarkowka z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kotlet schabowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 75g (SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
			Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml										
2024-12-29 niedziela	PN	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor/biskorki 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka wieśniowa- wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
			Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt			Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 5 g		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Salata zielona 5 g		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
			Wartość energetyczna: 2161.31 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 32.78 g; Węglowodany ogółem: 313.36 g; W tym cukry: 78.26 g; Błonnik pok.: 25.72 g; Sól: 7.76 g;	Wartość energetyczna: 2366.90 kcal; Białko ogółem: 76.35 g; Tłuszcz: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 360.95 g; W tym cukry: 109.03 g; Błonnik pok.: 24.21 g; Sól: 7.86 g;	Wartość energetyczna: 2056.30 kcal; Białko ogółem: 71.99 g; Tłuszcz: 50.34 g; Kw. tł. nasy.: 11.99 g; Węglowodany ogółem: 341.26 g; W tym cukry: 95.78 g; Błonnik pok.: 28.36 g; Sól: 6.61 g;	Wartość energetyczna: 2052.03 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; Węglowodany ogółem: 305.07 g; W tym cukry: 61.95 g; Błonnik pok.: 22.42 g; Sól: 7.64 g;	Wartość energetyczna: 2113.47 kcal; Białko ogółem: 80.44 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 338.11 g; W tym cukry: 95.02 g; Błonnik pok.: 17.93 g; Sól: 5.92 g;	Wartość energetyczna: 2564.35 kcal; Białko ogółem: 126.94 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.53 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 65.63 g; Błonnik pok.: 24.95 g; Sól: 9.55 g;	Wartość energetyczna: 2008.22 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; Węglowodany ogółem: 315.92 g; W tym cukry: 94.31 g; Błonnik pok.: 16.21 g; Sól: 5.69 g;	Wartość energetyczna: 2112.71 kcal; Białko ogółem: 108.03 g; Tłuszcz: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.51 g; Węglowodany ogółem: 261.20 g; W tym cukry: 30.46 g; Błonnik pok.: 33.59 g; Sól: 8.22 g;	Wartość energetyczna: 2038.01 kcal; Białko ogółem: 60.35 g; Tłuszcz: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; Węglowodany ogółem: 312.54 g; W tym cukry: 79.13 g; Błonnik pok.: 21.42 g; Sól: 2.21 g;	Wartość energetyczna: 2219.20 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 54.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; Węglowodany ogółem: 364.06 g; W tym cukry: 113.32 g; Błonnik pok.: 32.61 g; Sól: 5.09 g;	Wartość energetyczna: 2680.96 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.51 g; Węglowodany ogółem: 375.61 g; W tym cukry: 64.00 g; Błonnik pok.: 30.23 g; Sól: 9.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-12-30 poniedziałek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Pomidor b/skórki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Rzodkiew biała 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet z kurczaka gotowany 60 g Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 60 g (może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR) Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Rzodkiew biała 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ryz na sypko 200 g Mieiso z szynki wieprzowej 50 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka żydowska z olejem b/c () 75 g Sznajak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 250 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 250 g (GLU PSZ, MLE) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 350 ml (MLE, SEL) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Mieiso z szynki wieprzowej 50 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surowka żydowska z olejem b/c () 75 g Sznajak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pierogi z serem* 300 g (GLU PSZ, MLE) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD											
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Papryka świeża 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Marchew pieczona w słupki () 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml				Chleb Graham 30g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Wartość energetyczna: 2646,03 kcal; Białko ogółem: 91,41 g; Tłuszcz: 70,47 g; Kw. tł. nasy.: 27,26 g; Węglowodany ogółem: 416,14 g; W tym cukry: 94,87 g; Błonnik pok.: 27,87 g; Sol: 6,51 g;	Wartość energetyczna: 2832,75 kcal; Białko ogółem: 98,15 g; Tłuszcz: 73,25 g; Kw. tł. nasy.: 29,13 g; Węglowodany ogółem: 450,29 g; W tym cukry: 107,78 g; Błonnik pok.: 29,07 g; Sol: 6,56 g;	Wartość energetyczna: 2068,13 kcal; Białko ogółem: 77,72 g; Tłuszcz: 47,42 g; Kw. tł. nasy.: 12,19 g; Węglowodany ogółem: 345,19 g; W tym cukry: 75,82 g; Błonnik pok.: 26,52 g; Sol: 5,60 g;	Wartość energetyczna: 2576,86 kcal; Białko ogółem: 88,02 g; Tłuszcz: 60,79 g; Kw. tł. nasy.: 24,66 g; Węglowodany ogółem: 422,04 g; W tym cukry: 95,72 g; Błonnik pok.: 26,43 g; Sol: 6,84 g;	Wartość energetyczna: 2831,74 kcal; Białko ogółem: 100,84 g; Tłuszcz: 72,40 g; Kw. tł. nasy.: 29,58 g; Węglowodany ogółem: 464,98 g; W tym cukry: 116,30 g; Błonnik pok.: 24,86 g; Sol: 5,71 g;	Wartość energetyczna: 3055,98 kcal; Białko ogółem: 115,44 g; Tłuszcz: 62,82 g; Kw. tł. nasy.: 25,85 g; Węglowodany ogółem: 491,66 g; W tym cukry: 110,62 g; Błonnik pok.: 31,78 g; Sol: 7,99 g;	Wartość energetyczna: 2719,74 kcal; Białko ogółem: 94,84 g; Tłuszcz: 62,82 g; Kw. tł. nasy.: 25,85 g; Węglowodany ogółem: 448,13 g; W tym cukry: 116,30 g; Błonnik pok.: 23,72 g; Sol: 5,68 g;	Wartość energetyczna: 2002,66 kcal; Białko ogółem: 93,41 g; Tłuszcz: 63,82 g; Kw. tł. nasy.: 24,09 g; Węglowodany ogółem: 278,58 g; W tym cukry: 28,91 g; Błonnik pok.: 39,46 g; Sol: 7,51 g;	Wartość energetyczna: 2183,37 kcal; Białko ogółem: 86,09 g; Tłuszcz: 55,48 g; Kw. tł. nasy.: 20,22 g; Węglowodany ogółem: 363,74 g; W tym cukry: 108,32 g; Błonnik pok.: 16,49 g; Sol: 1,79 g;	Wartość energetyczna: 2780,89 kcal; Białko ogółem: 97,54 g; Tłuszcz: 63,82 g; Kw. tł. nasy.: 29,23 g; Węglowodany ogółem: 460,07 g; W tym cukry: 111,05 g; Błonnik pok.: 30,97 g; Sol: 4,61 g;	Wartość energetyczna: 3125,80 kcal; Białko ogółem: 115,72 g; Tłuszcz: 72,31 g; Kw. tł. nasy.: 29,50 g; Węglowodany ogółem: 510,88 g; W tym cukry: 142,90 g; Błonnik pok.: 35,17 g; Sol: 7,95 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 30 g (RYB, SEL.) Szykowna debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (*) 30 g (RYB, SEL.) Pomidor/bskórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (*) 30 g (RYB, SEL.) Szykowna debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor/bskórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szykowna debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (*) 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (*) 30 g (RYB, SEL.) Szykowna debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor/bskórki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb bezglutenowy 120 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami (*) 60 g (RYB, SEL.) Ogórek kiszony 60 g Seler naciowy 20 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szykowna debowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami (*) 60 g (RYB, SEL.) Pomidor 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	
		II SN							Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Twaróg półtłusty 20g (MLE.) Sałata zielona 5g			
2024-12-31 wtorek	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kukus/sypko 200g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Pieczeń rymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kukus/sypko 200g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Pieczeń rymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kukus/sypko 200g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Pieczeń rymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kukus/sypko 200g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Pieczeń rymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kukus/sypko 200g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Pieczeń rymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Schab gotowany 60 g Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kukus/sypko 150g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Pieczeń rymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kukus/sypko 150g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Pieczeń rymska wieprzowa 60g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 50 g Buraczki gotowane () 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza kukus/sypko 200g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Kolejki sojowe 100g (SOJ.) Sos koperkowy* (bez glutenu) 100 ml (MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kukus/sypko 200g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Kolejki sojowe 100g (SOJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g (SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kukus/sypko 200g (GLU PSZ, może zawierać: RYB, MCK.) Pieczeń rymska wieprzowa 100g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)		Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Babka piaskowa 60 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.)	
2024-12-31 wtorek	Kolacja	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE.) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tl 15g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60g (SEL.) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE.) Pomidor/bskórki 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE.) Pomidor/bskórki 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE.) Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE.) Pomidor/bskórki 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE.) Pomidor/bskórki 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120g (MLE.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60g (SEL.) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 60g (MLE.) Twaróg półtłusty 60g (MLE.) Pomidor 60g Sałata lodowa 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Mus- przecier owocowy jabłko-banan-brzoskwinia 100g (tubka) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szykowna wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Sałata zielona 5g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szykowna wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Sałata zielona 5g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szykowna wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Sałata zielona 5g	Przecier owocowy jabłko-morela 120g 1 szt (może zawierać: MLE.)	Chleb Graham 30g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szykowna wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Sałata zielona 5g	Chleb Graham 60g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5g (MLE.) Szykowna wiśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20g (SOJ.) Sałata zielona 5g
		Wartość energetyczna: 2168,15 kcal; Białko ogółem: 81,79 g; Tłuszcz: 62,22 g; Kw. tł. nasy.: 23,77 g; Węglowodany ogółem: 329,29 g; W tym cukry: 59,89 g; Błonnik pok.: 28,62 g; Sol: 8,06 g;	Wartość energetyczna: 2391,85 kcal; Białko ogółem: 87,44 g; Tłuszcz: 67,74 g; Kw. tł. nasy.: 26,95 g; Węglowodany ogółem: 364,24 g; W tym cukry: 78,16 g; Błonnik pok.: 26,62 g; Sol: 8,06 g;	Wartość energetyczna: 2361,52 kcal; Białko ogółem: 76,43 g; Tłuszcz: 65,56 g; Kw. tł. nasy.: 14,78 g; Węglowodany ogółem: 377,75 g; W tym cukry: 84,72 g; Błonnik pok.: 31,16 g; Sol: 7,59 g;	Wartość energetyczna: 2033,23 kcal; Białko ogółem: 80,16 g; Tłuszcz: 51,09 g; Kw. tł. nasy.: 23,96 g; Węglowodany ogółem: 322,91 g; W tym cukry: 85,21 g; Błonnik pok.: 25,44 g; Sol: 7,45 g;	Wartość energetyczna: 2295,36 kcal; Białko ogółem: 86,77 g; Tłuszcz: 58,49 g; Kw. tł. nasy.: 25,37 g; Węglowodany ogółem: 359,50 g; W tym cukry: 85,21 g; Błonnik pok.: 20,69 g; Sol: 5,44 g;	Wartość energetyczna: 2735,69 kcal; Białko ogółem: 134,08 g; Tłuszcz: 73,75 g; Kw. tł. nasy.: 32,47 g; Węglowodany ogółem: 393,31 g; W tym cukry: 91,56 g; Błonnik pok.: 31,21 g; Sol: 9,18 g;	Wartość energetyczna: 2221,31 kcal; Białko ogółem: 84,37 g; Tłuszcz: 57,88 g; Kw. tł. nasy.: 25,27 g; Węglowodany ogółem: 344,90 g; W tym cukry: 84,49 g; Błonnik pok.: 20,21 g; Sol: 5,31 g;	Wartość energetyczna: 2273,23 kcal; Białko ogółem: 100,94 g; Tłuszcz: 78,24 g; Kw. tł. nasy.: 30,87 g; Węglowodany ogółem: 308,84 g; W tym cukry: 21,83 g; Błonnik pok.: 37,74 g; Sol: 11,41 g;	Wartość energetyczna: 2253,66 kcal; Białko ogółem: 50,70 g; Tłuszcz: 71,71 g; Kw. tł. nasy.: 23,26 g; Węglowodany ogółem: 354,11 g; W tym cukry: 81,55 g; Błonnik pok.: 21,13 g; Sol: 4,02 g;	Wartość energetyczna: 2393,36 kcal; Białko ogółem: 82,70 g; Tłuszcz: 67,67 g; Kw. tł. nasy.: 26,92 g; Węglowodany ogółem: 366,33 g; W tym cukry: 87,06 g; Błonnik pok.: 34,84 g; Sol: 7,05 g;	Wartość energetyczna: 2787,06 kcal; Białko ogółem: 129,01 g; Tłuszcz: 79,14 g; Kw. tł. nasy.: 35,47 g; Węglowodany ogółem: 401,87 g; W tym cukry: 79,85 g; Błonnik pok.: 32,78 g; Sol: 10,22 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzykowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-01-01 środa	Śniadania	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Rukola 10 g Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Mięso z szynki wieprzowej 60 g Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Rukola 10 g Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor/biskorki 70 g Rukola 10 g Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szytnka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE.) Jabłko 1 szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rukola 10 g Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Papryka świeża 70 g Rukola 10 g Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 40 g (MLE.) Szytnka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Rukola 10 g Kakao na mleku z/c 250 ml (MLE.) Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Miód (25g) 1 szt	
	II/SN								Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 150 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/c z/s 150 g Pulpet drobiowy 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 75 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g Surówka z kapuszy czerwonej z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 350 ml (SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g Dyńia z wody 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Kolejcy z brokula* 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Udziec z kurczaka gotowany z/c z/s 150 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 50 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	Wafle ryżowe 30 g				Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)				Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szytnka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Majonez z groszkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szytnka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szytnka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szytnka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szytnka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szytnka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor/biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szytnka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 60 g (SEL.) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szytnka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Majonez z groszkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szytnka szkolna- wp. parzona 60 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Majonez z groszkiem 60 g (JAJ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szytnkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			
	Wartość energetyczna: 2500.65 kcal; Białko ogółem: 94.30 g; Tłuszcz: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; Węglowodany ogółem: 349.61 g; W tym cukry: 71.46 g; Błonnik pok.: 24.17 g; Sól: 8.95 g;	Wartość energetyczna: 9227.51 kcal; Białko ogółem: 358.41 g; Tłuszcz: 133.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 1744.45 g; W tym cukry: 66.10 g; Błonnik pok.: 193.90 g; Sól: 44.25 g;	Wartość energetyczna: 2260.90 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 66.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.56 g; Węglowodany ogółem: 335.04 g; W tym cukry: 55.82 g; Błonnik pok.: 28.14 g; Sól: 6.58 g;	Wartość energetyczna: 2401.71 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 362.24 g; W tym cukry: 75.54 g; Błonnik pok.: 25.83 g; Sól: 7.87 g;	Wartość energetyczna: 2458.53 kcal; Białko ogółem: 100.35 g; Tłuszcz: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 364.16 g; W tym cukry: 81.88 g; Błonnik pok.: 20.86 g; Sól: 6.24 g;	Wartość energetyczna: 2979.14 kcal; Białko ogółem: 141.36 g; Tłuszcz: 93.89 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; Węglowodany ogółem: 404.85 g; W tym cukry: 82.54 g; Błonnik pok.: 30.36 g; Sól: 11.03 g;	Wartość energetyczna: 2388.74 kcal; Białko ogółem: 98.97 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; W tym cukry: 81.66 g; Błonnik pok.: 19.69 g; Sól: 6.10 g;	Wartość energetyczna: 1969.35 kcal; Białko ogółem: 96.00 g; Tłuszcz: 68.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; Węglowodany ogółem: 258.98 g; W tym cukry: 32.36 g; Błonnik pok.: 31.59 g; Sól: 6.08 g;	Wartość energetyczna: 2170.54 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; Węglowodany ogółem: 304.13 g; W tym cukry: 59.27 g; Błonnik pok.: 16.98 g; Sól: 4.94 g;	Wartość energetyczna: 2492.22 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz: 84.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 372.76 g; W tym cukry: 81.73 g; Błonnik pok.: 28.86 g; Sól: 6.65 g;	Wartość energetyczna: 3068.04 kcal; Białko ogółem: 134.01 g; Tłuszcz: 108.71 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 400.65 g; W tym cukry: 73.64 g; Błonnik pok.: 28.54 g; Sól: 12.36 g;	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna		
2025-01-02 zawierać	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/śkórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Chrupki kukurydziane 25 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/śkórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/śkórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasztet z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor b/śkórki 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet z kurczaka gotowany 60 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 60 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z cytryną z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pasztet z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasztet z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Pomidor 60 g Salata lodowa 20 g Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)		
	II SN												
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Surowka wielowarzynna z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron (pełnoziarnisty) z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Surowka wielowarzynna z olejem () 75 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinałki gotowane z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c () 75 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c () 75 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JA.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml		
	PD		Galaretko o smaku truskawkowym 150 g		Galaretko o smaku truskawkowym 150 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 g	Galaretko o smaku truskawkowym 150 g
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor b/śkórki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	PN		Winogrona 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Mus- przecier owocowy jabłko 100g (tubka) 1 szt		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g		Winogrona 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g		
			Wartość energetyczna: 2012.67 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; Węglowodany ogółem: 313.61 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 26.98 g; Sól: 7.99 g;	Wartość energetyczna: 2280.15 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; Węglowodany ogółem: 356.19 g; W tym cukry: 62.84 g; Błonnik pok.: 24.84 g; Sól: 7.72 g;	Wartość energetyczna: 2171.98 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz: 52.84 g; Kw. tł. nasy.: 11.58 g; Węglowodany ogółem: 352.24 g; W tym cukry: 62.23 g; Błonnik pok.: 28.90 g; Sól: 6.82 g;	Wartość energetyczna: 2036.74 kcal; Białko ogółem: 75.57 g; Tłuszcz: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; Węglowodany ogółem: 310.85 g; W tym cukry: 48.21 g; Błonnik pok.: 25.43 g; Sól: 7.79 g;	Wartość energetyczna: 2268.90 kcal; Białko ogółem: 92.24 g; Tłuszcz: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; W tym cukry: 59.72 g; Błonnik pok.: 18.89 g; Sól: 5.89 g;	Wartość energetyczna: 2947.67 kcal; Białko ogółem: 134.63 g; Tłuszcz: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 407.06 g; W tym cukry: 73.95 g; Błonnik pok.: 30.27 g; Sól: 9.95 g;	Wartość energetyczna: 2258.21 kcal; Białko ogółem: 92.14 g; Tłuszcz: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; Węglowodany ogółem: 354.45 g; W tym cukry: 60.36 g; Błonnik pok.: 18.94 g; Sól: 5.96 g;	Wartość energetyczna: 2062.46 kcal; Białko ogółem: 88.00 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; Węglowodany ogółem: 293.53 g; W tym cukry: 40.15 g; Błonnik pok.: 36.90 g; Sól: 8.42 g;	Wartość energetyczna: 2309.28 kcal; Białko ogółem: 82.50 g; Tłuszcz: 66.48 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; Węglowodany ogółem: 352.09 g; W tym cukry: 63.20 g; Błonnik pok.: 22.15 g; Sól: 3.63 g;	Wartość energetyczna: 2549.91 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.09 g; Węglowodany ogółem: 300.56 g; W tym cukry: 87.61 g; Błonnik pok.: 29.69 g; Sól: 7.52 g;	Wartość energetyczna: 2893.80 kcal; Białko ogółem: 127.19 g; Tłuszcz: 95.17 g; Kw. tł. nasy.: 40.45 g; Węglowodany ogółem: 396.13 g; W tym cukry: 61.81 g; Błonnik pok.: 32.08 g; Sól: 10.25 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-01-03 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Filet z kurczaka gotowany 60 g Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Pomidor biskorki 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 70 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 40 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE)
		Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)										
2025-01-03 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona w panierce (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 50g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 350 ml (SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba gotowana (Dorsz) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 50g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Warzywa po grecku () 50g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 75 g Warzywa po grecku () 75g (SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 60 g (RYB) Surowka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem gotowane () 200 g Pulpet rybny (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 75g (GLU PSZ, SEL) Cukinia pieczona z olejem * 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
2025-01-03 piątek	Kolacja	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 30 g (SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 20 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor biskorki 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec () 30 g (SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Szynka wieśniowa-wieprzowa, wędz. parz. z dod. wody i białka wp. 60 g (SOJ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 60 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
2025-01-03 piątek	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 5 g	
		Wartość energetyczna: 1891.45 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; Węglowodany ogółem: 290.68 g; W tym cukry: 59.64 g; Błonnik pok.: 22.39 g; Sól: 9.21 g;	Wartość energetyczna: 2096.63 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 60.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; Węglowodany ogółem: 327.19 g; W tym cukry: 90.49 g; Błonnik pok.: 22.46 g; Sól: 7.00 g;	Wartość energetyczna: 2020.41 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.60 g; Węglowodany ogółem: 329.95 g; W tym cukry: 79.74 g; Błonnik pok.: 25.75 g; Sól: 6.60 g;	Wartość energetyczna: 1836.12 kcal; Białko ogółem: 66.88 g; Tłuszcz: 50.06 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; W tym cukry: 60.40 g; Błonnik pok.: 20.89 g; Sól: 5.87 g;	Wartość energetyczna: 1985.38 kcal; Białko ogółem: 75.04 g; Tłuszcz: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; Węglowodany ogółem: 315.64 g; W tym cukry: 79.95 g; Błonnik pok.: 19.76 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2492.41 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; Węglowodany ogółem: 378.99 g; W tym cukry: 65.53 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 11.73 g;	Wartość energetyczna: 2032.60 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz: 63.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; Węglowodany ogółem: 320.75 g; W tym cukry: 99.73 g; Błonnik pok.: 18.59 g; Sól: 4.41 g;	Wartość energetyczna: 1768.74 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; Węglowodany ogółem: 244.46 g; W tym cukry: 27.17 g; Błonnik pok.: 30.43 g; Sól: 7.80 g;	Wartość energetyczna: 2027.42 kcal; Białko ogółem: 55.09 g; Tłuszcz: 63.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; W tym cukry: 87.16 g; Błonnik pok.: 18.11 g; Sól: 3.51 g;	Wartość energetyczna: 2008.56 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 315.76 g; W tym cukry: 74.22 g; Błonnik pok.: 24.69 g; Sól: 8.59 g;	Wartość energetyczna: 2657.04 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 397.08 g; W tym cukry: 68.47 g; Błonnik pok.: 28.55 g; Sól: 10.70 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-01-04 sobota	SNiadańca	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 70 g (SEL.) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 70 g (SEL.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw. 80% tł 15 g Miesz z szynki wieprzowej 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 70 g (SEL.) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 70 g (SEL.) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 70 g (SEL.) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 70 g (SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Bułki o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 70 g (SEL.) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 70 g Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Mięso z szynki wieprzowej 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 70 g (SEL.) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 70 g (SEL.) Mixsałat 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 70 g (SEL.) Mixsałat 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
									Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)			
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem (I) 75 g Surowka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem (I) 75 g Surowka wykwinna z olejem b/c 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) (I) 350 ml (SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tartę (I) 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tartę (I) 50 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tartę (I) 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tartę (I) 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 300 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tartę (I) 75 g Dyńia duszona z olejem* 60 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem (I) 75 g Surowka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Gulasz z soczewicy i papryki (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabolka z olejem (I) 75 g Surowka wykwinna z olejem b/c 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (I) 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JEJCZ.) Potrawka drobiowa (I) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Buraczki gotowane drobno tartę (I) 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	PD		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok jabłkowy 100 % 0,2l w kartoniku 1 szt		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor biskorki 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor biskorki 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor biskorki 70 g Kiełki brokuła 10 g Paszlet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyb gotowany 60 g Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Parówki drobiowe z cieplącą homogenizowane, wędzone, parzone 80 g Rzodkiew biała 70 g Kiełki brokuła 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ.) Pomidor 70 g Kiełki brokuła 10 g Paszlet z soczewicy (I) 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twaróg półtłusty 20 g (MLE) Sałata zielona 5 g		Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 szt (MLE)		
		Wartość energetyczna: 2169.15 kcal; Białko ogółem: 79.56 g; Tłuszcz: 72.53 g; Kw. tł. nasy: 25.10 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g; W tym cukry: 56.69 g; Błonnik pok.: 29.26 g; Sól: 8.51 g;	Wartość energetyczna: 2221.14 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz: 71.77 g; Kw. tł. nasy: 25.20 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; W tym cukry: 63.53 g; Błonnik pok.: 27.76 g; Sól: 8.50 g;	Wartość energetyczna: 2235.37 kcal; Białko ogółem: 92.56 g; Tłuszcz: 61.81 g; Kw. tł. nasy: 14.45 g; Węglowodany ogółem: 344.89 g; W tym cukry: 86.27 g; Błonnik pok.: 36.02 g; Sól: 7.73 g;	Wartość energetyczna: 1981.92 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz: 52.51 g; Kw. tł. nasy: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g; W tym cukry: 52.29 g; Błonnik pok.: 31.14 g; Sól: 8.49 g;	Wartość energetyczna: 2075.82 kcal; Białko ogółem: 84.59 g; Tłuszcz: 56.88 g; Kw. tł. nasy: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; W tym cukry: 69.07 g; Błonnik pok.: 25.20 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 3042.96 kcal; Białko ogółem: 146.21 g; Tłuszcz: 93.74 g; Kw. tł. nasy: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 401.52 g; W tym cukry: 90.50 g; Błonnik pok.: 37.15 g; Sól: 9.57 g;	Wartość energetyczna: 2010.38 kcal; Białko ogółem: 63.21 g; Tłuszcz: 66.22 g; Kw. tł. nasy: 24.61 g; Węglowodany ogółem: 269.19 g; W tym cukry: 21.23 g; Błonnik pok.: 24.04 g; Sól: 6.93 g;	Wartość energetyczna: 2000.40 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 66.12 g; Kw. tł. nasy: 24.31 g; Węglowodany ogółem: 269.19 g; W tym cukry: 66.97 g; Błonnik pok.: 34.75 g; Sól: 10.70 g;	Wartość energetyczna: 2367.06 kcal; Białko ogółem: 63.67 g; Tłuszcz: 73.40 g; Kw. tł. nasy: 27.54 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; W tym cukry: 95.96 g; Błonnik pok.: 26.15 g; Sól: 2.09 g;	Wartość energetyczna: 2378.67 kcal; Białko ogółem: 73.46 g; Tłuszcz: 72.28 g; Kw. tł. nasy: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 375.63 g; W tym cukry: 73.50 g; Błonnik pok.: 40.37 g; Sól: 5.20 g;	Wartość energetyczna: 2899.81 kcal; Białko ogółem: 128.81 g; Tłuszcz: 88.79 g; Kw. tł. nasy: 30.89 g; Węglowodany ogółem: 394.43 g; W tym cukry: 81.90 g; Błonnik pok.: 37.65 g; Sól: 9.58 g;

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2025-01-05 KUCHNIA ŁÓDŹ

	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Podstawowa Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bezmielczna podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dorosli	ŁÓDŹ- ICZMP Latwo strawna Dzieci	ŁÓDŹ- ICZMP Bogatobiałkowa	ŁÓDŹ- ICZMP II rok życia	ŁÓDŹ- ICZMP Cukrzycowa	ŁÓDŹ- ICZMP Bezglutenowa podstawowa	ŁÓDŹ- ICZMP Wegetariańska	ŁÓDŹ- ICZMP Wysokoenergetyczna	
2025-01-05 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Biszkopity b/mi 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mielczna o zaw.80% tł 15 g Szytnowa drobna drożdżowa kielbasa gruboziarnista 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor biskorki 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor biskorki 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Biszkopity b/mi 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z zieleni 40 g (MLE) Szytnka kostowa- drobna, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Bułka pszenna długa krojona 70 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Biszkopity b/mi 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z zieleni 60 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Biszkopity b/mi 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z zieleni 40 g (MLE) Szytnka kostowa- drobna, średnio rozdrob. 60 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Biszkopity b/mi 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ)
	II SN								Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Szytnka wiewprzowa duszona 60 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Kapsuła zasmażana (I) 75g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Szytnka wiewprzowa duszona 60 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Kapsuła zasmażana (I) 50g (GLU PSZ) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł) 50 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez miela) (I) 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Szytnka wiewprzowa duszona 60 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ) Surowka z kapusty białej z olejem (I) 75 g Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Szytnka wiewprzowa gotowana 60 g Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Szytnka wiewprzowa gotowana 60 g Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem (I) 50 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Szytnka wiewprzowa duszona 60 g Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 150 g Szytnka wiewprzowa gotowana 60 g Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 50 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Szytnka wiewprzowa gotowana 60 g Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Surowka z kapusty białej z olejem (I) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) (I) 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Szytnka wiewprzowa gotowana 60 g Sos własny (bez glutenu) 100 ml Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Surowka z kapusty białej z olejem (I) 75 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Szytnka wiewprzowa gotowana 100 g Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (I) 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem gotowane (I) 200 g Szytnka wiewprzowa gotowana 100 g Sos własny (I) 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kaliafor, brokuł)* 75 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Chrupki kukurydziane 25 g		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec (I) 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego udziec (I) 60 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor biskorki 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szytnka zielonogórska- wp. parzona 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Słupki z marchwi "surowe" (I) 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN		Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 5 g	
	Wartość energetyczna: 1944.42 kcal; Białko ogółem: 75.52 g; Tłuszcz: 51.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; Węglowodany ogółem: 307.37 g; W tym cukry: 69.37 g; Błonnik pok.: 27.37 g; Sól: 6.31 g;	Wartość energetyczna: 2101.64 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; W tym cukry: 72.04 g; Błonnik pok.: 25.78 g; Sól: 6.25 g;	Wartość energetyczna: 2052.78 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 50.10 g; Kw. tł. nasy.: 12.41 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; W tym cukry: 63.76 g; Błonnik pok.: 32.18 g; Sól: 6.62 g;	Wartość energetyczna: 2050.59 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 60.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; W tym cukry: 51.59 g; Błonnik pok.: 23.95 g; Sól: 7.06 g;	Wartość energetyczna: 2125.89 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; Węglowodany ogółem: 335.41 g; W tym cukry: 71.23 g; Błonnik pok.: 20.93 g; Sól: 5.03 g;	Wartość energetyczna: 2555.88 kcal; Białko ogółem: 125.79 g; Tłuszcz: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; W tym cukry: 73.06 g; Błonnik pok.: 27.75 g; Sól: 9.54 g;	Wartość energetyczna: 2025.15 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; W tym cukry: 69.53 g; Błonnik pok.: 18.50 g; Sól: 4.73 g;	Wartość energetyczna: 1908.67 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 59.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g; W tym cukry: 41.94 g; Błonnik pok.: 36.27 g; Sól: 6.66 g;	Wartość energetyczna: 2048.11 kcal; Białko ogółem: 58.73 g; Tłuszcz: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 354.56 g; W tym cukry: 71.21 g; Błonnik pok.: 23.63 g; Sól: 2.25 g;	Wartość energetyczna: 2332.68 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz: 75.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 26.08 g; Sól: 4.55 g;	Wartość energetyczna: 2623.02 kcal; Białko ogółem: 124.49 g; Tłuszcz: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 38.33 g; Węglowodany ogółem: 363.33 g; W tym cukry: 54.59 g; Błonnik pok.: 26.55 g; Sól: 9.70 g;	

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenicy,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż:

Wartość energetyczna - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
Białko ogółem - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
Tłuszcz - Tłuszcz,
Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Błonnik pok. - Błonnik pokarmowy,
- % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
- % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,